









# Méthodes de contraception

Dépliant d'information destiné à la clientèle



	Méthodes	Avantages	Inconvénients
Progestatif et estrogène	 <p><b>Contraceptif oral combiné</b></p> <p>Un comprimé/jour, à prendre tous les jours, à la même heure</p>	<p><b>Efficacité typique: 92 %</b></p> <p><b>Effets bénéfiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Régularise les règles</li> <li>&gt; ↓ flot &gt; 50 %</li> <li>&gt; ↓ douleurs menstruelles</li> <li>&gt; ↓ anémie</li> <li>&gt; ↓ acné</li> <li>&gt; ↓ SPM</li> <li>&gt; ↓ risque de certains cancers</li> <li>&gt; ↓ kystes ovariens</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Nausées</li> <li>&gt; Seins sensibles</li> <li>&gt; Mal de tête</li> <li>&gt; Saignements légers ou irréguliers</li> <li>&gt; Changement d'humeur</li> <li>&gt; ↑ tension artérielle</li> <li>&gt; ↑ risque de thrombose**</li> </ul> <p>* Sans : ≈ 0,05 % (5/10 000)  * Avec : 0,1 % (10/10 000)  * Grossesse : 0,3 %  * Post-partum : 3-4 %</p>
	 <p><b>Timbre cutané (Evra®)</b></p> <p>Un timbre/semaine pour 3 semaines, puis pause d'une semaine ; répéter</p>	<p><b>Efficacité typique : 92 %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Effets bénéfiques</li> <li>&gt; Même que contraceptif oral combiné</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Mêmes que contraceptif oral combiné et de plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Décollement possible</li> <li>&gt; Irritation de la peau</li> <li>&gt; Moins efficace si poids &gt; 90 kg</li> </ul>
	 <p><b>Anneau vaginal (NuvaRing®)</b></p> <p>Laisser en place 3 semaines, puis retirer pour une semaine ; répéter</p>	<p><b>Efficacité typique : 92 %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Effets bénéfiques</li> <li>&gt; Même que contraceptif oral combiné</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Mêmes que contraceptif oral combiné et de plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Déplacement possible</li> <li>&gt; Sensation possible lors de la pénétration</li> <li>&gt; Inconfort vaginal</li> <li>&gt; Irritation vaginale</li> <li>&gt; ↑ des sécrétions vaginales</li> </ul>
<p><b>** Consulter RAPIDEMENT à l'urgence si :</b> douleur, rougeur et/ou gonflement d'un mollet; douleur à la poitrine et/ou difficulté à respirer; mal de tête intense ± problème de la parole, problème moteur (faiblesse, paralysie), problème sensitif (perte de sensation, engourdissement) ou visuel (perte de la vision, vision double).</p>			
Progestatif	 <p><b>Progestatif oral (Jencycla®, Movisse®, Slynd®)</b></p> <p>Un comprimé/jour, à prendre tous les jours, à la même heure</p>	<p><b>Efficacité typique : 90-92 %</b></p> <p><b>Effets bénéfiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Convient quand les œstrogènes sont contre-indiqués</li> <li>&gt; ↓ flot &gt; 50 %</li> <li>&gt; ↓ douleurs menstruelles</li> <li>&gt; ↓ anémie</li> <li>&gt; Arrêt des règles (≥10-20 %)</li> <li>&gt; Possibilité d'allaiter</li> </ul>	<p><b>Efficacité contraceptive dépend de la régularité de sa prise (max : 2 h de décalage si Jencycla et Movisse)</b></p> <p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Saignements irréguliers</li> <li>&gt; Acné</li> <li>&gt; Sautes d'humeur</li> <li>&gt; Mal de tête</li> <li>&gt; Seins sensibles</li> </ul>

	Méthodes	Avantages	Inconvénients
Progestatif	 <p><b>Injection contraceptive (Depo-Provera®)</b> Une injection intra-musculaire aux 3 mois</p>	<p><b>Efficacité typique : 94-97 %</b> <b>Effets bénéfiques :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Longue durée</li> <li>› Discret</li> <li>› Arrêt des règles (<math>\geq 60\%</math> à un an)</li> <li>› Possible <math>\downarrow</math> convulsions</li> <li>› Possibilité d'allaiter</li> </ul>	<p><b>Administration par un professionnel de la santé</b> <b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Gain de poids</li> <li>› Dépression</li> <li>› Possible <math>\downarrow</math> libido</li> <li>› <math>\downarrow</math> densité osseuse</li> <li>› Délai possible avant de pouvoir tomber enceinte suivant l'arrêt (6 mois)</li> </ul>
	 <p><b>Implant sous-cutané (Nexplanon®)</b> Insertion d'une tige sous la peau, valide 3 ans</p>	<p><b>Efficacité typique : &gt; 99 %</b> <b>Effets bénéfiques :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Longue durée</li> <li>› Discret</li> <li>› Arrêt des règles (10-20 % à un an)</li> <li>› Réversible</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Saignement prolongé 30 %</li> <li>› Douleur localisée</li> <li>› Contusion</li> <li>› Infection</li> <li>› Cassure ou pli de l'implant</li> <li>› Gain de poids</li> <li>› Migration (radio-opaque)</li> <li>› Cicatrice</li> <li>› Léger <math>\uparrow</math> risque de thrombose**</li> </ul>
	 <p><b>Stérilet hormonal</b> Dispositif intra-utérin, valide 5 ans pour Kyleena® 8 ans pour Mirena®</p>	<p><b>Efficacité typique : &gt; 99 %</b> <b>Effets bénéfiques :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Long terme</li> <li>› Pas besoin d'y penser</li> <li>› Discret</li> <li>› Économique</li> <li>› Effets surtout locaux</li> <li>› <math>\downarrow</math> risque de cancer de l'endomètre</li> <li>› Arrêt des règles (10-50 % à un an, selon le stérilet)</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Mêmes que progestatif oral et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Examen vaginal nécessaire</li> <li>› Douleur à l'insertion</li> <li>› Saignements irréguliers et prolongés, surtout au début</li> <li>› Corde parfois ressentie lors de la pénétration</li> <li>› Complications possible</li> <li>› Infection (1%)</li> <li>› Perforation (0,1%)</li> <li>› Expulsion spontanée (5%)</li> </ul>
Non hormonal	 <p><b>Stérilet de cuivre (Mona Lisa® 3, 5, 10) Mini ou standard</b> Dispositif intra-utérin valide 3, 5 ou 10 ans, selon le type choisi</p>	<p><b>Efficacité typique : &gt; 99 %</b> <b>Effets bénéfiques :</b></p> <p>Similaires au stérilet hormonal, mais :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Pas d'hormones</li> <li>› Contraception d'urgence</li> </ul>	<p><b>Effets secondaires possibles :</b></p> <p>Similaires au stérilet hormonal, mais :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Possible <math>\uparrow</math> du flot menstruel</li> <li>› Possible <math>\uparrow</math> des douleurs menstruelles</li> </ul>

**\*\*Consulter RAPIDEMENT à l'urgence si :** douleur, rougeur et/ou gonflement d'un mollet ; douleur à la poitrine et/ou difficulté à respirer ; mal de tête intense  $\pm$  problème de la parole, problème moteur (faiblesse, paralysie), problème sensitif (perte de sensation, engourdissement) ou visuel (perte de la vision, vision double).

## CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine  
Montréal (Québec) H3T 1C5  
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

## Messages importants

- ▶ Ces méthodes n'offrent **AUCUNE protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS)** : utiliser avec une méthode barrière (p. ex : condom)
- ▶ **Contraception d'urgence** (Plan B® ou Ella®) : à prendre **jusqu'à 5 jours** suivant la relation non protégée (plus tôt → plus efficace)
- ▶ En cas d'oubli, de doute ou de question : appeler Info-Santé (8-1-1) ou consulter le site <https://www.sexandu.ca/fr/>

## Efficacité typique des autres méthodes de contraception

Méthodes naturelles	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Coït interrompu : 80 %</li><li>&gt; Méthode du calendrier : 80 %</li></ul>
Méthodes barrières seules	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Condom masculin : 82-85 %</li><li>&gt; Condom féminin : 80 %</li><li>&gt; Éponge : 75 % chez celles ayant déjà accouché, 87 % chez les autres</li><li>&gt; Cape cervicale : aucune donnée pour utilisation seule, mais taux d'échec probablement supérieur aux autres méthodes</li><li>&gt; Diaphragme : aucune donnée pour utilisation seule, mais taux d'échec probablement supérieur aux autres méthodes</li><li>&gt; Spermicide : 72-82 %</li></ul>
Méthodes chirurgicales	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Vasectomie : 98 %</li><li>&gt; Ligature des trompes de Fallope (ligature tubaire) : &gt; 99 %</li></ul>

### Réalisation

D<sup>re</sup> Janie Benoit, gynécologue  
D<sup>r</sup> Sébastien Bergeron, pédiatre de l'adolescence

### Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

### Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine  
© CHU Sainte-Justine

F-7130 GRM : 30013406 (mai 2025)